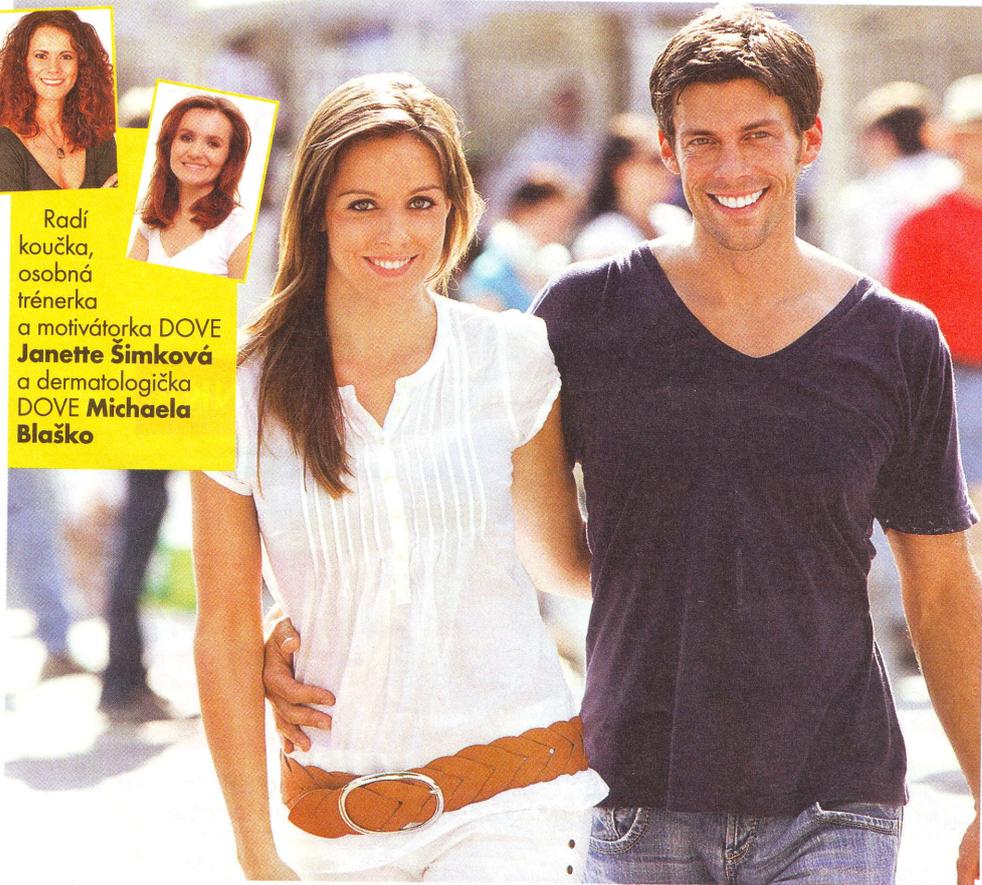


LETNÁ Univerzita sebavedomia



Radi koučka, osobná trénerka a motivátorka DOVE
Janette Šimková
a dermatologička
DOVE **Michaela Blaško**



Aj ja chcem byť šťastná!

Mala som už veľa vzťahov, ale ani jeden nebol podľa mojich predstáv. Pri žiadnom mužovi som nebola šťastná. Kde robím chybu?

Lenka

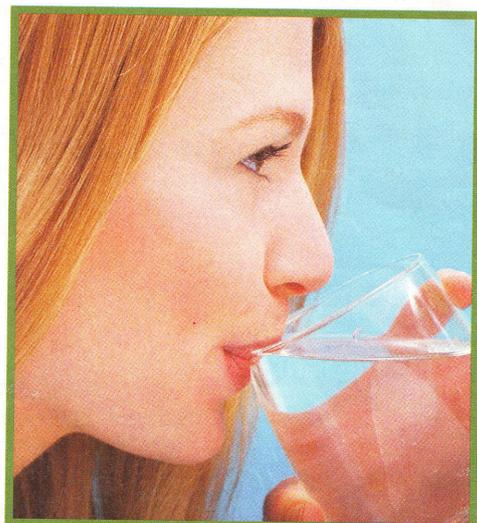
Čo na to koučka?

Z môjho pohľadu platí pre partnerský vzťah jedno z pravidiel: ak chcete ideálny vzťah, potom sa musíte riadiť krédom „všetko alebo nič“. Aby ste však mohli trvať na tejto zásade, potrebujete splniť jednu podmienku – byť najskôr šťastná sama, až potom budete šťastná aj vo vzťahu. Znie to ako kliše, ale ak nešťastný človek dúfa, že nájde vo vzťahu šťastie, nájde iba ďalšieho nešťastného človeka, s ktorým bude

mať ešte nešťastnejšie partnerstvo. Predpokladám, že chcete niekoho, kto vás bude milovať takú, aká ste. Preto potrebujete byť sama sebou, neskrývať svoje slabosti, na nič sa nehrať. To vyžaduje odvahu a hrdosť. Keď sa snažíte na sebe meniť niečo len preto, že sa to druhému nepáči, dávate tým najavo, že si samu seba nevážite. Myslím si, že najšť ideálneho partnera neznamena, že bude dokonalý a bez chýb. Znamená to, že jeho chyby a nedokonalosti vám nebudú vôbec prekážať, dokonca budú pre vás roztomilé. A to isté platí aj opačne. Moje odporúčanie: nehľadajte ideálneho partnera silou-mocou. Keď horúčkovo hľadáme, dávame tým najavo, že nám niečo chýba. A ten, komu niečo chýba, nie je šťastný. Venujte pozornosť tomu, čo vás baví a naplňa, aby ste zažívali šťastné a radostné chvíle, a potom vstúpi do vášho života niekto podobný.

Opýtajte sa a vyhrajte!

Trápia vás širšie boky, malé prsia, hľadáte si novú prácu, partnera alebo vás vždy obleje pot, ak sa máte vyzliecť na kúpalisku? Stačí, ak svoj problém s vystrihnutým kupónom s heslom LETO pošlete do redakcie a naše odborníčky vám poradia. Tento týždeň sa z kozmetického balíčka značky DOVE v hodnote 30 € môže tešiť Alica z Veľkých Kozmáloviec a Lenka zo Skalice.



Záchvat úzkosti

Nebývam trémistka, ale vždy keď mám prehovoriť pred väčším počtom ľudí, stiahne sa mi hrdlo...

Alica

Čo na to koučka?

Snažte sa čo najlepšie pripraviť na situáciu, do ktorej idete: premyslite si, čo povieť a ako. V momente, keď začnete rozprávať, sústreďte sa na to, o čom hovoríte. Tým zameriate svoju pozornosť na obsah reči a odpútate ju od sebaopozorovania. Keď sa potrebujete zhlboka nadýchnuť, využite na pauzu dúšok čistej vody, upokojí vás. Tréning zlepši vaše skúsenosti, preto sa nevyhýbajte prezentáciám, získate vďaka nim väčšiu istotu a sebavedomie. Navyše, samu seba lepšie spoznáte a zistíte, čo môžete ešte vyladiť, aby ste sa cítili uvoľnenejšie. Vždy, keď budete so svojim výkonom spokojná, oceňte sa a skúmajte, prečo sa tak stalo. Toho sa potom držte. Ak to napriek tomu pretrvá, alebo vám tréma bráni kariérne rásť, navštívte špeciálny kurz rétoriky. A využite aj autogénny tréning. Ovplyvnite a naprogramujte si ním vlastné podvedomie a budete vyrovnanejšia.

Kupón LETO 3